

# Anders Hansen: Vi kommer att ta oss igenom det här



Anders Hansen, psykiatriker, läkare och hjärnforskare, har bland annat gjort Sommar i P1 liksom tv-programmet "Din hjärna" i SVT. Foto: Malin Hoelstad

## Ryktesspridning under en kris kan skapa stark ångest, skriver psykiatrikern Anders Hansen. Men det finns sätt att motarbeta våra starka instinktiva rädslor.

De största hoten mot människans överlevnad har inte varit hjärtinfarkt och cancer utan svält, uttorkning och infektioner.

För att skydda oss från svält har evolutionen försett oss med ett kalorisug som gör att vi överäter. För att skydda oss från infektioner har den försett oss med ett effektivt immunförsvar, hyperkänsliga känselspröt för att upptäcka infektionstecken hos andra och en känsla av fruktan och avsky om vi upptäcker sådana tecken. Samma fruktan väcks om vi hör eller läser om infektioner.

**Att vi fungerar** så är inte konstigt. Det är ju lika viktigt att undvika att få in bakterier och virus i kroppen som att hantera dem när de är på plats. Och för att undvika det måste man ju skaffa information om vem som är smittad och som följaktligen ska hållas på avstånd.

Du och jag är med andra ord inte bara ättlingar till de mest kalorisugna människorna utan också till de mest infektionsnojiga.

Hur den djupt liggande rädslan spelas ut i dag undgår ingen. Länder i karantän, matbunkring och huggsexa över toalettpapper. En hel värld har stannat.

**Jag är psykiatriker** och inte smittskyddsspecialist och ska därför inte recensera de åtgärder som görs för att hejda smittspridningen. Men jag märker hur en våg av ångest breder ut sig i kölvattnet av att vi matas med coronainformation flera timmar per dag.

Vi har inte bara drabbats av en epidemi utan också av en *infodemi* som i värsta fall riskerar medföra lika negativa konsekvenser som viruset självt. I Ukraina skadades nio polismän i ett upplopp när utlandsresenärer landat från Wuhan. Ukrainska hälsomyndigheter förnekade att resenärerna var smittade. Ett rykte spreds som en löpeld på Viber om att de bar på corona och upploppet var ett faktum. Ett rykte ingen verkar veta vem som startat.

Ryktesspridning är en naturlig del av en kris. Men tidigare i vår historia spreds rykten inom små grupper, idag kan de nå hundratusentals på ett par minuter. Även om de inte skapar upplopp kan de skapa stark ångest.

**Så hur ska** vi göra för att tygla den ångesten? Själv jobbar jag delvis hemifrån och har bestämt mig för att bara titta på nyheterna två gånger per dag och uteslutande lyssna på de experter som arbetat hela sina yrkesliv med att bekämpa infektionssjukdomar.

Jag har skurit ner på sociala medier för jag vet att de algoritmer som väljer vad jag presenteras både saknar källkritik och premierar den mest extrema informationen.

Epidemier är en plågoande som följt oss alltsedan vi började leva tätare. Det enda vi vet säkert är att vi kommer att drabbas av fler. Vi kommer att ta oss igenom dem och vi kommer att ta oss igenom den här.

Om vi låter den rationella delen av oss vinna över våra starka, instinktiva rädslor kommer skadorna – både i form av människoliv och påverkan på samhälle – bli mildare. Att begränsa hur mycket, och framförallt vilken, information vi tar till oss i dessa dagar är en förutsättning för det.

Anders Hansen

Psykiatriker, läkare och hjärnforskare.